

月曜日								火曜日								水曜日								木曜日																					
スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール																				
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7														
9:15~10:00 朝活ピラティス (山中 崇史)	10:00~11:00 初級 中級 上級 (芹澤) (安里) (盆子原)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)	9:50~10:20 水中ウォーキング (与那嶺)															9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	時間帯変更 9:30~9:50 流水20 (芹澤)																				
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)								10:15~11:00 ヨガ (並里 美由紀)	10:30~11:30 担当者変更 上級 中級 初級 (盆子原) (安里) (与那嶺)															10:00~11:30 レーン変更 上級 中級 初級 (知念) (仲底) (前原)																					
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希)							11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)																10:45~11:30 琉球ピクス エイサードンドン (大田 礼子)	NEW 11:15~12:00 ベビー スイミング (芹澤)																				
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こそえ)								12:20~13:05 ベーシックステップ (takumi)																11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)																					
13:15~14:15 ボディ メンテナンス (橋本 紅音)								13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)	13:30~14:30 初級 中級 上級 (仲底) (前原) (松田)															13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聡)	14:00~15:00 パーソナルスイム (知念)																				
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)	14:30~20:15 幼児・学童・選手コース  スイミングスクール利用  フリーレーン案内  14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはありません。 <b>20:15~20:30</b> 1, 2レーンをご利用ください ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)	14:30~20:15 幼児・学童・選手コース  スイミングスクール利用  フリーレーン案内  14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい															14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)	14:30~20:15 幼児・学童・選手コース  スイミングスクール利用  フリーレーン案内  14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい																				
17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール								15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)															16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール									15:15~15:45 すトレっちボール (ゴルフスタッフ)													
19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)								17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール															18:50~19:35 ボディバランス (HIROMI)									16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール													
20:15~21:00 フラ★コア (GO)								19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)																17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール																					
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)								20:15~21:15 担当者変更 中級 上級 (川満) (知念)																19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)																					
								21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)																20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	20:15~21:15 担当者変更 中上級 (盆子原)																				
								21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満)																21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)	21:20~22:30 マスターズ (川満)																				

定休日

スタジオ	金曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
9:15~10:00 ZUMBA GOLD (SUMILE)						9:30~9:55 水中ウォーキング (芹澤)	10:00~10:20 流水20 (芹澤)
10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝)			10:30~11:30 上級 (松田) 中級 (川満) 初級 (和田)				担当者変更
11:30~12:15 HF24BOX (映像レッスン)	11:45~12:30 代謝アゲアゲ↑ 楽しくアクア (安次富 優佳)						
12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子)							
13:45~14:30 バレー (安岡 美保)	初級 (松田)	上級 (知念)				13:30~14:30 パーソナルスイム (川満)	
14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保)	<b>14:30~20:15</b> 幼児・学童・選手コース <b>スイミングスクール利用</b> フリーレーン案内 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはございません。 <b>20:15~20:30</b> 6, 7レーンをご利用ください ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい						
16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール							
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)							
20:30~21:15							
20:25~21:25 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案タ加)	アクアピクス (新垣 恵美)						
レッスン名変更 21:35~22:05 フィジカルアップトレーニング (内間 慎也)							

スタジオ	土曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
	9:00~10:00 <b>スイミングスクール利用</b>						
10:00~10:45 チャレンジアロ (ジュンコ)							
10:45~11:30 ベビー スイミング (仲底)							10:30~11:30 マスターズ (堀川)
11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)							
12:30~13:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)	12:15~13:15 中級 (堀川)						11:30~12:30 パーソナル スイム (川満)
13:15~14:00 ピラティス45 (国頭 智子)	<b>13:30~17:00</b> 幼児・学童・選手コース <b>スイミングスクール利用</b> フリーレーン案内 13:30~16:00 3レーンをご利用下さい。 <b>16:00~17:00</b> フリーレーンはございません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい						
14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)							
15:45~16:15 HF24BOX (映像レッスン)							
16:30~17:00 HF24BOX (映像レッスン)							
17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (島尻 忠哉)							
18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)							

スタジオ	日曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
	14:00~16:00 幼児・学童会員 無料開放 幼児、保護者同伴 会員外 有料 毎週日曜日						
14:00~14:45 バランスボール フィットネス (橋本 紅音)							
15:00~15:45 ゆったりストレッチ (橋本 紅音)							
16:00~16:45 HF24BOX (映像レッスン)							
17:00~17:45 週替わりレッスン							

**\* 会員の皆様へ \***

毎週水曜日は、定休日です。

★会員さまの安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮下さい。(20~30分レッスンは5分以上)

★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。

★レッスンは、人数制限を設けさせていただきます。

★都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます。

★初めてレッスンに参加される方は、インストラクターに一声おかけください。

★プールでは時間によってフリーレーンに制限があります。ご確認の上ご利用下さい。

★流水レッスンの後はウォーキングのみでご利用出来ます。

★フリーレーンでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。

★レッスンを受けられる方は、レッスン名簿へお名前前の記入を済ませてからご参加下さい。

★ベビースイミング・流水中、半分をフリーレーンとして利用できます。

祝日の20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。



**ゴルフスポーツクラブ**

【前田】

TEL (098)942-0770 FAX (098)874-0780

**営業時間**  
 月・火・木・金曜日 9:00~23:00  
 土・日曜日・祝日 9:00~21:00  
 水曜日 定休日

**トレーニングジム・プールのご利用時間**  
 月・火・木・金曜日 9:00~22:30まで  
 土・日曜日・祝日 9:00~20:30まで